

# Adventpost 18.14

aromaFORUM

Österreich

Ausgabe 18.14 | Datum: Dezember 2014



Jetzt ist es bald wieder soweit – wenn es draußen langsam aber sicher dunkler wird, die bunten Blätter nach und nach den Nebelschwaden weichen müssen und alles sich in feine Schattierungen von Grau-Weiß-Schwarz verliert, wissen wir – es weihnachtet bald!

Wir haben dann wiederum ein ganzes Jahr hinter uns gebracht, haben gearbeitet, gelebt, gelacht, manch stille Stunde genossen, uns ausgetauscht und unser Leben gefüllt. Nach einem meist hektischen und ereignisreichen Herbst ist es

dann an der Zeit, auszuruhen und langsamer zu werden.

Auch wenn wir das Jahr über vielleicht wenig Zeit für Tradition haben, so ist es doch um Weihnachten ganz besonders wichtig diese zu leben und mit anderen zu teilen. Rituale und Bewährtes werden hervorgekramt und gemeinsam praktiziert. So erfährt auch das Räuchern gerade in dieser Zeit eine Renaissance.

Da in den letzten Jahren aber sooo vieles darüber zu lesen war, haben wir uns heuer entschieden, dieses Thema auszuklammern und uns wieder ganz auf den GENUSS zu verlegen.



Daher ist in unserem letzten Newsletter dieses Jahr alles auf Lust – Genuss – Essen ausgerichtet. Passend zur Vorweihnachtszeit = Geschenkezeit auch die eine oder andere Geschenkidee.

So wünsche ich Ihnen eine angenehme und ruhige Zeit, einen schönen Jahresausklang und viel Spaß beim Genießen der folgenden Rezepte.

**Claudia Arbehüber**  
Redaktion, Schriftführerin  
Neuzeug/OÖ  
aromaforum.buero@aon.at

## „Kleine Geschenkideen“

In der Vorweihnachtszeit stellt sich ja nicht nur die Frage, was kann ich meinen Lieben schenken, wie kann ich ihnen Freude machen? Nein auch wir wollen ja beschenkt werden oder uns zumindest selbst eine kleine Freude bereiten.

Falls sie gerade ratlos sind, was man sich in diesem Jahr 2014 nicht wünschen könnte, haben wir ein paar Ideen für sie zusammengetragen.

Ich wünsche viel Spaß beim Stöbern und Schenken!

*Claudia Arbehüber*

## „Aromaküche“ – Gaumenfreuden mit ätherischen Ölen

### Warum ätherische Öle in der Küche?

Kochen war schon immer unsere Leidenschaft. Die wunderbar duftenden ätherischen Öle lassen sich nicht nur in der Aromapraxis einsetzen, sie sind auch hervorragend in der Aromaküche zur Verfeinerung von Speisen geeignet. Was lag also näher, als das Wissen um die Anwendung ätherischer Öle mit unserer Freude am Kochen zu verknüpfen. Dabei lässt uns die Einbindung der ätherischen Öle viel Raum, Neues auszuprobieren und mit exklusiven „Düften“ in der Küche zu experimentieren. Der Einsatz ätherischer Öle in der Küche sollte keineswegs Kräuter und Gewürze ersetzen. Vielmehr sehen wir die wunderbaren Essenzen als pfiffige Ergänzung in der Würzung, gerade dann, wenn jahreszeitlich bedingt frische Kräuter rar sind. Unser Ziel ist es zu zeigen, dass jeder ganz einfach zu kochende Rezepte, mit ein wenig „ätherischer Unterstützung“ durchaus „habenreif“ verfeinern kann.

### Besonderheiten der Aromaküche

Damit Sie die gewünschten Würzerlebnisse erreichen, müssen beim Kochen mit ätherischen Ölen einige Dinge beachtet werden:

- Da ätherische Öle nicht wasserlöslich sind, müssen Sie vor dem Einbringen in die Speise mit z. B. Salz, Zucker, Honig, Pflanzenöl, Milch oder Essig, etc. emulgiert werden, damit sie sich mit den Speisen optimal verbinden.
- Ätherische Öle sind leicht flüchtige Essenzen. Geben Sie daher diese als Würze immer erst am Ende des Kochvorgangs hinzu. Auf diese Weise bleibt das Aroma erhalten. Wenn Sie ätherische Öle beim Backen verwenden, können Sie ein wenig höher dosieren, sodass der Geschmack bis zum Ende des Backvorganges erhalten bleibt.
- Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Substanzen. Beim Würzen gilt daher: „Weniger ist mehr“. Schon ein Tropfen zu viel kann die ganze Speise verderben. Zum leichteren Dosieren ist es sinnvoll, sich Würzvorräte in Form von Würzölen, -essig oder

aromatisierten Salzen anzulegen. Diese werden am Ende des Kochvorgangs zum Abschmecken der Speisen verwendet. Bei sehr intensiven ätherischen Ölen genügt oft nur ein Hauch. Geben Sie einen Tropfen des ätherischen Öls auf einen Löffel, den Sie abtropfen lassen.

Mit dem auf dem Löffel verbliebenen ätherischen Öl würzen Sie dann die Speise (Löffelmethode). Oder Sie benetzen einen Zahnstocher mit dem ätherischen Öl und rühren damit die Speise um (Zahnstochermethode).

- Wir bevorzugen in der Aromaküche ätherische Öle, welche mittels CO<sub>2</sub>-Extraktion gewonnen wurden, da sie dem natürlichen

### Es ist Advent

*Im Tale sind die Blumen nun verblüht  
Und auf den Bergen liegt der erste Schnee.  
Des Sommers Licht und Wärme sind verglüht,  
In Eis verwandelt ist der blaue See.  
Wie würde mir mein Herz in Einsamkeit  
Und in des Winters Kälte angstvoll gehen,  
Könnt ich in aller tiefen Dunkelheit  
Nicht doch ein Licht in diesen Tagen sehn.  
Es leuchtet fern und sanft aus einem Land,  
Das einstens voll von solchen Lichtern war,  
Da ging ich fröhlich an der Mutter Hand  
Und trug in Zöpfen noch mein braunes Haar.  
Verändert hat die Welt sich hundertmal  
In Auf und Ab – doch sieh, mein Lichtlein brennt!  
Durch aller Jahre Mühen, Freud und Qual  
Leuchtet es hell und schön: Es ist Advent!*

*Friedrich Wilhelm Kritzinger,  
1816–1890 deutscher Theologe Pädagoge*

## Herstellen von Würzölen

Für ein Würzöl werden hochwertige Pflanzenöle mit ätherischen Ölen angesetzt. Je nach Intensität des ätherischen Öls werden dabei auf 50 ml natives Pflanzenöl 6–12 Tr. ätherische Öle verwendet. Wichtig ist, dass Sie das Würzöl 1–2 Wochen reifen lassen, ehe Sie es in der Küche verwenden. Auf diese Weise kann sich das Aroma richtig entfalten. Bewahren Sie die Würzöle lichtgeschützt an einem kühlen Ort auf. Ein Würzöl ist so lange haltbar, wie das Pflanzenöl, welches Sie zur Herstellung verwendet haben.

Geschmack von Kräutern und Gewürzen besonders nahe kommen. Diese relativ neue Gewinnungsmethode ermöglicht es auch, ätherische Öle aus Pflanzen zu gewinnen, für die bisher keine bekannte Methode erfolgreich

war (z.B. Kaffee). Allerdings ist zu beachten, dass bei dieser Gewinnungsart in der Pflanze enthaltene Scharfstoffe in das ätherische Öl übergehen. Daher sollten einige dieser Öle (z.B. Ingwer) wegen ihrer Schärfe in der Aromaküche

äußerst vorsichtig dosiert werden.

- Auch bei der Verwendung ätherischer Öle in der Küche sollten Sie die Vorsichtsgebote und mögliche Kontraindikationen nicht außer Acht lassen.

## Die sanfte Medizin der Bäume: Gesund leben mit altem und neuem Wissen



Die Sanfte Medizin der Bäume von Maximilian Moser und Erwin Thoma – ist echt ein Spitzenbuch, wo man sich in Welt der Bäume und dessen Produkte wie Holz, Harz, Rinde, Blüten, Samen und Nadeln bzw. Blätter hinein fühlen kann. Ich als Baumverehrer und Liebhaber all ihrer wertvollen Produkte habe dieses Buch verschlungen und vieles dabei gelernt und einiges seit dem betrachte ich von einer zweiten Seite. Das Holz ab einer gewissen Stärke nicht brennbar ist, dass es sehr wohl möglich ist Hochhäuser aus Holz zu bauen, denn es ist sicherer als ein Haus aus Stein, Mörtel und Eisen. Dass die Waldapotheke für uns Menschen so reichhaltig ist und wir sie nur nutzen müssen. Egal ob eine Tinktur aus Rinde, eine Salbe mit Pech oder der klassische Maiwipferlsaft. Die Rezepturen die angeführt sind, sind einfach umzusetzen, denn sie sind perfekt beschrieben. Auch die Kraft des Waldes, die uns umgibt, wenn wir in ihn hinein spazieren, fühlen die weiche Erde samt ihren unfassbaren Mikrokosmos unter der Erde und die Kommunikation der Wurzeln – es ist einfach fabelhaft, dies zu erfahren

und nach zu vollziehen. Schloss Marzipan Annemarie Ortman Morstadt – ein Märchen aus der Welt der Düfte und Gewürze für Groß und Klein. Der geheimnisvolle Schrank von Großmutter enthält viele, geheime Gerüche und Düfte. Es erklärt spielerisch und mit einer tollen Geschichte die verschiedenen Gewürze, Herkunft und auch mal den lateinischen Namen und entführt in das weitreichende Gewürzland. Wo König Kardamom und Prinz Korintho, die Fee Vanille und der Haushofmeister Piment ihr Regiment führen. Der Haushofkapellmeister Lorbeer bemüht sich, ein ordentliches Orchester zusammen zu bringen und hofft, dass ihm der Zaubrer Safran dabei behilflich ist. Eine liebevolle gestaltete Lektüre, mit sehr netten und kreativen Zeichnungen und Geschichten für die ganze Adventzeit.

### Ein kleiner Ausflug in die Welt der Nadeldüfte

Nadeldüfte sind für all unsere Nasen sehr wohlwollend und regen unser Atemzentrum an, tiefere Atemzüge zu tun und die Ausatmung zu forcieren. Sie reinigen die Luft rund um uns und wirken atmosphärisch antiseptisch und hellen die Wohnraumluft auf, desodorieren und halten unseren Geist frisch und rege. Dies tun sie, wenn sie die feinen Tröpfchen in einer Duftlampe zum verdunsten bringen und sie sie mit jedem Atemzug in ihre Nase und Lunge vordringen lassen. Abgesehen davon, helfen sie uns bei Erkältungssymptomen, COPD, Asthma, Glieder- und Muskelschmerzen und vielem mehr. Sie sind die Hausapotheke des Waldes, die uns zur Verfügung steht. In einem stärkenden, den „Stamm“ des Menschen stabilisierenden Bad oder Einreibung richten sie uns auf und geben Mut und Zuversicht.

Weißtanne, Riesentanne – helfen uns durchzuatmen, sich aufzurichten, seine Grenzen zu stärken „die Majestätsche“

Fichtennadel – sie entkrampft, stimmt ausgeglichen und lädt ein, sich an ihr auszurasen und ihr den Kummer zu erzählen und frohgemut wieder weiter zu tun „die Beschützende“

Douglasfichte – der Meister in der Desodoration, in der Raumluftreinigung und ein bisschen Zirtusfrische – der Ideale Duft in Wohnung und Büro „die Reinigende“

Kiefernadel – das ist die Medizin par excellence – bei allen akuten und chronischen Erkrankungen der Atemwege, des Bewegungsapparates und der Nerven „die Heilende“

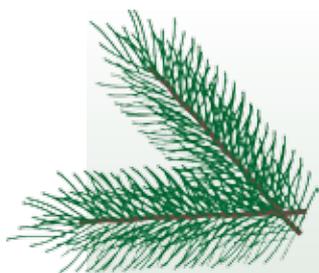
Latschenkiefer – sie lässt uns niemals aufgeben, hält durch, beschützt die Tier und Menschenwelt am oberen Rande des Waldes, stärkt und stabilisiert, optimal für die letzten Tage vor einer Prüfung, dem Urlaub oder in der Rekonvaleszenz „die Durchhaltende“

Zirbelkiefer – das Bäumchen als Überbleibsel der letzten Eiszeit, es harmonisiert, regeneriert und hilft unserem Nerven- und Kreislaufsystem zur Ruhe zu kommen, den Herausforderungen des 21. Jahrhunderts positiv und mit Ausdauer entgegen zu treten, sie ist die Pflanze der Geduld nach dem Motto – machen wir es nicht heuer, dann nächstes Jahr – sie brauch vom Knospenansatz bis zum reifen Zapfen zwischen 2–4 Jahre – „die Geduldige“

DGKS Christine Tisch  
Aromatologin  
quelle@aon.at



*Ich wünsche mir in diesem Jahr  
mal Weihnacht' wie es früher war.  
Kein Hetzen zur Bescherung hin,  
kein Schenken ohne Herz und Sinn.  
Ich wünsch' mir eine stille Nacht,  
frostklirrend und mit weißer Pracht.  
Ich wünsche mir ein kleines Stück  
von warmer Menschlichkeit zurück.  
Ich wünsche mir in diesem Jahr  
Eine Weihnacht wie als Kind sie war.  
Es war einmal schon lang ist's her,  
da war so wenig so viel mehr.*



# Geschichte

## vom Bäumchen mit dem Bauch

Am Rand des großen Waldes liegt ein eigener Hang. Auf dem werden Weihnachtsbäumchen gepflanzt. Alle stehen sie da in Reih und Glied. Jedes Jahr werden sie größer. Und jetzt warten sie darauf, dass sie einmal ein richtiger Christbaum werden dürfen. Bald sind sie groß genug dafür.

Aber eines Abends kommt ein schwerer Sturm daher. Da wackeln die Bäumchen ganz schön wild durcheinander. „Festhalten! Schön durchbiegen, bis der Wind nachlässt!“, rufen sie einander zu. Junge Bäumchen sind biegsam genug. Aber im alten Wald nebenan, da krächzt es und knarrt es. Bis ein alter Baum umfällt. Und gerade auf ein junges Bäumchen drauf: „Au! Hilfe! Oh weh!“, ruft es. Aber der alte Baum liegt tonnenschwer auf ihm drauf. Zum Glück ist es nicht geknickt, aber arg verbogen. Die anderen haben mehr Glück gehabt. Der Wipfel schaut unter dem alten Baum hervor. Langsam biegt er sich nach oben und wächst wieder der Sonne entgegen. Nach einiger Zeit werden die zerbrochenen, alten Bäume weg geräumt.

„Endlich!“, ein wenig biegt es sich nach oben. Aber jetzt muss sein Wipfel wieder anders in die Höhe wachsen. Immer wieder kommen Leute im Advent vorbei, um sich ein Christbäumchen auszusuchen. Aber alle wollen nur die ganz geraden, schönen Bäumchen. Es werden immer weniger am Hang – nur das krumme Bäumchen steht immer noch da. „Ich werd’ wohl nie ein Weihnachtsbaum, so wie ich aussehe!“

In diesem Jahr sind Gerda und Martin das erste Mal mit Onkel Max unterwegs. Onkel Max ist ein guter Freund vom Förster. Und er hat den beiden gesagt: „Ihr dürft heuer das erste Mal mitgehen – und dem Christkind helfen!“ Und dabei hat er ein wenig geschmunzelt. „Wir dürfen uns einen besonders schönen Baum aussuchen!“ Die Kinder gehen durch die Reihen. Onkel Max möchte einen besonders schönen, einen regelmäßigen und geraden. Da ruft Gerda vom Waldrand her: „Schaut einmal, der schaut aber lustig aus! Den will ich haben!“ Onkel Max meint: „Der? Der ist doch ganz schief und krumm!“. „Aber der gefällt mir am besten, das ist doch ein ganz besonderer!“ ... und ausnahmsweise gibt ihr ihr Bruder gleich Recht: „Klar, der ist nicht wie alle anderen – der hat ja einen richtigen ... Bauch! Was der wohl schon erlebt hat?“ Onkel Max wackelt mit dem Kopf und denkt an seinen Bruder, den Papa. Was der wohl sagen wird, wenn er mit diesem Baum hier aufkreuzt? Aber die Kinder geben nicht nach.

Zuletzt graben sie ihn vorsichtig aus, denn sie wollen einen Baum im Topf – und ihn nach Weihnachten in den Garten stellen. Sicher, nach Weihnachten haben manche Gäste der Familie schon seltsam geschaut. Aber kein Baum wurde je so bestaunt wie dieser. Am besten gefiel den Kindern aber, dass der Stern, der sonst immer an der Spitze steckte, bei diesem Baum mitten drin leuchtete, in seinem „Bauch“, als ob er ein Herz hätte – ein leuchtendes und strahlendes Herz. Oder sah er eher aus wie eine Mama, die bald ein Baby zur Welt bringen wird ... wie Maria mit ihrem Jesus – Kind?

„Ich spür genau, wie er sich freut!“, sagte Gerda einmal, „Spürt ihr’s auch?“ Wenn ihr ihn sehen wollt, er steht immer noch im Garten. Nur ist er jetzt längst zu groß fürs Zimmer Und auch die Kinder sind längst keine Kinder mehr.

(Christine Tisch & Dr. Johannes Gönner)



### Buchempfehlungen

SCHÖNHEIT AUS DER NATUR – NATUR-KOSMETIK SELBST HERSTELLEN  
TOPP Verlag

LAVENDEL, ZIMT UND ROSENHOLZ, DIE WELT DER SINNLICHEN DÜFTE  
Thorbecke Verlag

AROMAKÜCHE – GAUMENFREUDEN MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN  
Leopold Stocker Verlag

DUFTKÜCHE  
Maria M. Kettenring,  
Kneipp Verlag

WOHLFÜHLEN MIT RAUMDÜFTEN  
Topp Verlag

VEILCHEN, ROSE UND LAVENDEL  
Freya Verlag Österreich

Und ganz neu:  
S.O.S HUSTENZWERGE  
Freya Verlag Österreich

„Kräuter können auch Kindern gute Dienste leisten – nur muss man wissen, welche Pflanze ab welchem Lebensalter die richtige ist. Dies ist das erste Buch mit einer umfassenden Auflistung jener Kräuter, die für Babys, Kleinkinder, Schulkinder oder Teenager einsetzbar sind.

Themenkreise wie Haut, Lunge oder Magen sind genau besprochen, es gibt viele, leicht nachzumachende Rezepte und jeweils ein Märchen dazu.



### Bernsteintinktur

| 1 EL Bernsteinsplitter

| 1/4l 80%iger Alkohol –  
10 Tage ansetzen

Alle Zutaten im Wasserbad erwärmen (nicht über 60°C), wenn sich das Bienenwachs komplett aufgelöst hat, aus dem Wasser nehmen und kalt rühren. Um die Konsistenz zu überprüfen eine Tellerprobe machen!

In Gläschen abfüllen, erst verschließen, wenn die Creme vollständig abgekühlt ist.

### Marzipan-Zimt-Kranz

Teig:

| 30 dag Dinkelvollmehl

| 30 dag Weißmehl

| 1 W. Germ

| 4 dag weiche Butter (Bio Alsan)

| 5 dag Akazienhonig

| Salz

| Vanille oder 2–3 Tr. Vanilleextrakt

| 4–5 Tr. Capri oder Zitronenöl

| Zitronenschale

| Schuss Rum

| ca. 1/4 l warme Milch

Belag:

| 15 dag Butter (Bio Alsan)

| ca. 2 dag Zimt

| 2 Tr. Zimt/Orangeöl

| Prise Rohrzucker

| 20 dag Marzipan

| 1 P. Mandelsplitter

Germ mit etwas Milch glatt rühren, Mehl und alle restlichen Zutaten mit der flüssigen Germ gut durchkneten, damit ein weicher, glatter Germteig entsteht. Den Teig an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Butter mit dem Mixer flaumig rühren, Zimt und Rohrzucker hinzufügen.

Den gegangenen Germteig auf einer bemehlten Fläche rechteckig ausrollen, mit dem Butter-Zimt-Gemisch bestreichen, Mandelsplitter darüber streuen und zum Schluss die Marzipanrolle mit dem Reibeisen über die Fülle raspeln. Den Teig aufrollen, der Länge nach durchschneiden, zu einem Zopf drehen und auf das mit Backpapier belegte Blech oder in eine befettete Kranzform geben. Nochmals 15 Minuten gehen lassen, danach im vorgeheizten Rohr bei ca. 175 ° auf der untersten Schiene ungefähr 40 Minuten backen.

**Tip:** Schmeckt auch köstlich mit karamellisierten Kürbiskernen lecker.

### Rosmarin-Zitronen-Kekse

| 200g Süßrahm | 1 Zitrone

| 230g Rohrzucker | 6gtt „Vanille“

| 1P. Vanillezucke | 2gtt „Capri“

| 1 Prise Salz | 2gtt „Orange“

| 1 Ei | 330g Mehl

| 2 frische Zweige  
Rosmarin

Für den Teig Butter, 180 g Zucker, Vanille und Salz cremig verrühren – Ei hinzugeben, Masse kurz aufschlagen. Zitrone waschen, Schale abreiben und auspressen. Die Hälfte der Zitronenschale, den Saft und die ätherische Öle zu der Masse geben und mit ihr vermengen.

Rosmarin waschen, Nadeln abstreifen, hacken. Mehl zusammen mit Rosmarinnadeln unter den Teig kneten. Teig etwa 30 min. kalt stellen.

Teig halbieren, in etwas Mehl rollen und nochmals etwa 2 Stunden kalt stellen.

Die Teigrolle in 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen.

Im vorgeheiztem Rohr bei 200°C (Umluft 180°C) 12 bis 15 min. goldbraun backen.

### Kokostangerl

| 7EL Milch

| 150g Honig oder Ahornsirup

| 220g Zucker

| 1/16 Rum aufkochen

| 250g Kokosette

75g glattes Mehl unterrühren, ca. 2min unter ständigem Rühren rösten und dann auf ein Teller geben, erkalten lassen. 3 Tr. Vanille und 5 Tr. Orange beimengen, und aus dieser Masse Stangerl oder Kugelr formen und mit Schokolade tunken, eventuell noch in Kokosette wälzen.

### Bananen-Curry Dip

| 40 g Banane

| 100 g Sauerrahm

| 3 EL Zitronensaft

| 1 Tropfen Thaiwürzessenzmischung und/oder 1 Tropfen ätherisches Lemongrassöl

| 1 EL Kokosraspeln

| 1–2 TL Currypulver

| etwas Orangen- Lemon  
grasssalz oder Meersalz

Die Banane fein zerdrücken und mit Sauerrahm gut vermengen. In den Zitronensaft die ätherischen Öle einträufeln, verbinden und zusammen mit den Kokosraspeln Aromasalz und Curry abschmecken. Obus

### Schoko-Dattelschnittchen

| 5 Eier

| 35 dag Zucker

| 3 Tr. Vanille, Tonka

| Prise Salz – schaumig schlagen

| 35 dag griffiges Mehl

| 2 EL Kakaopulver

| 20dag Datteln fein gehackt

| 10dag Schokolade dunkel,  
fein gehackt

| 10dag Walnüsse gerieben

Eier, Zucker, 3 Tr. Vanille, Tonka und Prise Salz – schaumig schlagen. 10dag Walnüsse fein gehackt unterheben, 175 ° ca. 30 Minuten backen, überkühlen lassen und noch lauwarm schneiden

### Aber vielleicht fehlt euch auch nur eine Kleinigkeit:

- Der Aromavernebler von Primavera, die Holzkiste zur Aufbewahrung äth. Öle von aromapflege.com

- Das äth. Öl von Apfel destilliert von Maiefelser Naturkosmetik

- Die aromatische Hausapotheke von WADI Dr. Wabner

- Ein Vaporello Duftölsponder von Jophiel Aromaöle

- Ein Kräuterkuscheltier von Lome

- Ein Kräutersalz von Lebenswert leben

### Kokos-Ingwerblumenkohlsuppe (sehr delikant)

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1 Liter Wasser          | Pfeffer aus der Mühle   |
| 500 ml Gemüsebrühe      | 1 EL Euro-Asia Würzölmischung<br>(kann auch weggelassen werden) |
| 200 ml Sahne            | 3 Tropfen ätherisches Ingweröl                                  |
| 1 Zitronenscheibe       | 1 kräftige Prise Orangen-<br>Lemongrasssalz oder<br>Kräutersalz |
| 1 Lorbeerblatt          | 1–2 TL Currypulver  |
| 500 g Blumenkohlrischen | 100 g Kokosraspeln  |

Blumenkohl waschen und in Wasser mit Zitronenscheibe und Lorbeerblatt in ca. 20 Minuten weich kochen. Das Wasser abgießen. In einem neuen Topf die Kokosflocken zusammen mit dem Curry ganz leicht anrösten, so dass sie noch nicht braun werden, mit ca. 200 ml Gemüsebrühe ablöschen. Die Blumenkohlrischen dazugeben und mit einem Pürierstab fein passieren, falls nötig Gemüsebrühe nachgießen. Aufkochen lassen und restliche Gemüsebrühe dazugeben. Am Ende das ätherische Ingweröl und die Würzölmischung in die Sahne geben, die Suppe vom Feuer nehmen und mit dem Aromasalz und Pfeffer noch abrunden.

In vorgewärmten Tellern servieren und mit ein paar Kokosraspeln oder -chips garnieren.

Wünschen Sie die Suppe fein und exquisit können Sie die fertige Suppe durch ein Sieb passieren und mit einem aromatischen Pfeffersahnehäubchen veredeln.

### Aromatisierter Orangenlikör

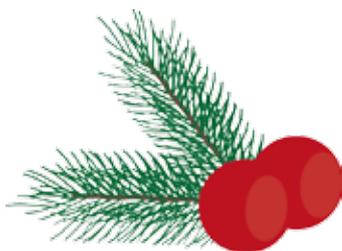
- | 400 ml Wodka
- | 170 g Rohrzucker
- | 1 Stk. Bio-Orange
- | Gewürznelken
- | 1 Stk. Zimtstange
- | 2 Tr. Zimt/Orange Öl
- | 3 Tr. Vanilleextrakt
- | 4 Tr. Orangenzauber

Die Bio-Orange mit den Gewürznelken bespicken. (ein schönes Muster)

Nun die Orange in ein Einwegglas geben, Rohrzucker mit den ätherischen Ölen emulgieren und in das Glas füllen. Die Zimtstange hingeben und mit den Wodka auffüllen.

Das Ganze 3 Wochen im verschlossenen Glas ziehen lassen. Anschließend in Flaschen abfüllen und dunkel lagern.

**Tip:** Kann mit einer Masche und bedufteten Orangescheiben dekoriert als kleines Präsent große Freude bringen.



### Kürbis-Kräuter-Aufstrich

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 25 dag Topfen mager                         | Salz            |
| 10 dag Frischkäse                           | Pfeffer         |
| 1 kl. Zwiebel                               | Petersilie      |
| 10 dag geschälten<br>und geraspelten Kürbis | Paprika edelsüß |
| Limette Würzöl von Vegaroma                 |                 |

Frischkäse und Topfen miteinander verrühren; alle restlichen Zutaten mit der Frischkäse-Topfen-Mischung vermengen. Pikant abschmecken und servieren.

### Badekugeln ca. 6 Stück

- |                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| 100 g Natron        | 20 g Sheabutter             |
| 50 g Zitronensäure  | 30 g Kakaobutter fest       |
| 50 g Maisstärke     | 40 äth. Tr. Lavendelöl vera |
| 10 g Lavendelblüten | Dekoration: Lavendelblüten  |

Sheabutter und Kakaobutter schmelzen – max. 40°, die trockenen Zutaten einrühren und in Formen füllen oder leicht überkühlen lassen und Kugeln oder Stangen formen. Ev. mit Kokosflocken bestreuen oder wälzen.

### Salzteig

- | 1 1/2 Tassen Mehl
- | 1/2 Tasse Speisestärke
- | 1 Tasse Salz
- | 1 Tasse Wasser
- | 1–3 EL Öl

Die trockenen Zutaten vermengen, Wasser und Öl einrühren, mit dem Mixer solange rühren, bis sich Klumpen bilden, weiter mit der Hand kneten, bis es eine homogene Masse ist. Formen bilden, ausstechen, modellieren wie es einem Spaß macht. Die fertigen Teile 2 Tage lang trocknen lassen, dann bei 150° im Ofen austrocknen. Pro 5mm Stärke der Figur ca. 1 Stunde. Kann auch mit Zimtrinde, Sternanis, Nelkenknospen, ... verziert werden. Nicht auf die Löcher für Anhänger vergessen – geht leichter in die weiche Form zu stechen, als anschließend zu bohren. Die Speisestärke hält den Teig besser zusammen, macht ihn samtiger und verhindert beim Backen die Bildung von Rissen. Das Öl macht den Teil geschmeidiger, glatter und weicher.



Manchmal fehlt aber auch für die Ausübung des Hobbies noch das entsprechende Equipment:

Wer wollte nicht schon einmal selbst ätherische Öle oder zumindest Hydrolate gewinnen? Was bietet sich da besser an, als sich für das heurige Weihnachtsfest mit einer eigenen Destille zu verwöhnen:

[www.aetherischesoel.at/prodliste.php](http://www.aetherischesoel.at/prodliste.php)

[www.destillatio.eu/aetherische-oele-selbermachen/](http://www.destillatio.eu/aetherische-oele-selbermachen/)

[www.tiroler-kupferschmiede.com/shop/Kraeuterkolonnenbrennerei](http://www.tiroler-kupferschmiede.com/shop/Kraeuterkolonnenbrennerei)

[www.kosmetik-manufaktur.at/shop/destillen-f%C3%A4ther-%C3%B6le/](http://www.kosmetik-manufaktur.at/shop/destillen-f%C3%A4ther-%C3%B6le/)

Wer einfach mal selbst erfahren möchte, wie mühevoll es ist, die eigenen Nüsse zu klaben, zu trocknen, zu schälen und dann zu pressen – ist hier genau richtig:

[www.siepmann.net/Topangebote/Topsell\\_Hobby/%C3%96lpresse\\_handbetrieben.html](http://www.siepmann.net/Topangebote/Topsell_Hobby/%C3%96lpresse_handbetrieben.html)

<http://de.aliexpress.com/w/wholesale-manual-oilpress.html>

### Lärchenpechsalbe

- | 200ml Lärchenpech
- | 60–80g Bienenwachs
- | 10ml Bernsteininktur
- | 80g Sheabutter
- | 160g Ölauszug mit Lärchennadel oder alternativ Olivenöl

## Empfehlung

**LERNKARTEN AROMATHERAPIE** – die 45 Hauptöle à la carte Sie wollen Inhaltsstoffe und Anwendungsbereiche der ätherischen Öle auf einen Blick erfassen? Dann sind diese Lernkarten genau das Richtige für Sie! In kompakter Form liefern die Lernkarten einen fundierten Überblick zu den 45 wichtigsten ätherischen Ölen. Jede Lernkarte enthält neben einem Pflanzenfoto und Angaben zu den Inhaltsstoffen die bewährten Anwendungsgebiete sowie die körperlichen und psychischen Wirkungen der Öle. Die einprägsame grafische Darstellung, die Inhaltsstoffe und Wirkungen miteinander verknüpft, sowie weiterführende Hinweise und Cave-Bemerkungen ergänzen diese Informationen. Von den Lernkarten profitieren angehende und erfahrene Aromatherapeuten und Pflegekräfte, die im Umgang mit ätherischen Ölen souveräner werden möchten. Das handliche und praktische Format in der stabilen Klappbox lädt zum Lernen für unterwegs ein. Ideal zum Lernen, Vertiefen und Souverän-Werden im Umgang mit ätherischen Ölen!



### Rumschnitten

- | 20 dag Butter, weich
- | 20 dag Staubzucker
- | 6 Dotter schaumig schlagen
- | 16 dag griffiges Mehl
- | 14 dag zerlassene Schokolade dunkel
- | 6 EL Rum
- | 2 Tr. Tonka
- | 5 Tr. Mandarine rot
- | 3 Tr. Vanille
- | 14 dag geriebene Nüsse

Geriebene Nüsse einrühren und 6 Klar unterheben, bei 175° ca. 35 Min backen noch warm mit einer Glasur aus 30 dag Staubzucker und 6 EL Rum, welcher mit 2 Tr. Tonka, 5 Tr. Mandarine rot und 3 Tr. Vanille aromatisiert wurde, überziehen.



### Früchteschnitten mit Glasur

- |  |  |
|--|--|
| Teig:  | Glasur:  |
| 15 dag Zucker  | 15 dag Staubzucker                             |
| 5 dag Honig  | 4 EL Zitronensaft                              |
| 2 Eier   | 3 Tr. Vanille                                  |
| 2–3 EL Milch   | 2 Tr. Tonka                                    |
| Zimt, Nelke, Vanille<br>Prise Salz schaumig schlagen | 5 Tr. Zitrone, Orange und eine oder Grapefruit |
| 5 dag zerlassene Butter einrühren                    |  |
| 30 dag Roggenmehl                                    |  |
| 2 TL Backpulver                                      |  |
| 10 dag Rosinen                                       |  |
| 5 dag Cranberry                                      |  |
| 10 dag Nüsse   |  |
- 8 dag Zitronat und/oder Orangeat unterheben, auf Blech streichen, 180° ca. 40 Minuten backen, noch heiß mit folgender Glasur überziehen. Trocknen lassen und in Schnitten schneiden

### Kichererbsen-Kreuzkümmel-Kugeln

- |   |  |
|---|--|
| 250 g Kichererbsen                                  | 500 ml kaltes Wasser zum Einweichen          |
| 7 EL feines Dinkelmehl                              | 1 Prise Rosenpaprika                         |
| 1 TL Euro Asia Gomasio falls vorhanden              | 1/2 TL Kreuzkümmelpulver und Korianderpulver |
| 1 Tropfen jeweils von dem ätherischen Öl            | 1 TL Sesamöl                                 |
| 1/2 TL Bergamotte-Muskatellerwürzsalz oder Meersalz |  |

Die Kichererbsen über Nacht im Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen in der Küchenmaschine fein pürieren. Das Mehl und die festen Gewürze direkt in die Masse geben, die ätherischen Öle in den Teelöffel Sesamöl träufeln, emulgieren und unter die Masse kräftig einrühren. Von Hand mit Mehl bestäuben, aus der Kichererbsenmasse kleine Kugeln von 3 cm Durchmesser formen, fest zusammendrücken.

Die Kichererbsenkugeln in Sesam, Sonnenblumen oder Maiskeimöl braten. Falls Sie Kichererbsenkugeln mal alleine machen wollen, reichen Sie dazu eine Nussmus-Sauce

100 g Nussmus mit dem Saft zweier Zitronen und 50 ml Wasser und gehackten Kräuter plus ein Aromawürzsalz und vielleicht noch 2 TL aromatisches Gomasio im Mixer oder Stabmixer fein pürieren und dazureichen.

### Beerenstangerl mit Nüssen

- |                |                       |              |            |
|----------------|-----------------------|--------------|------------|
| 3 Eier         | 21 dag Mehl           | Rosinen      | Cranberrys |
| 21 dag. Zucker | 15 dag gehackte Nüsse | Aroniabeeren |            |

Tonka, Vanille, Zimt, Nelke, Prise Salz – schaumig schlagen. Je 5 dag Rosinen, Aroniabeeren, Cranberrys gehackt untermengen, auf befettetes, bemehltes Blech streichen, bei 180° ca. 20 Min backen, nicht zu dunkel, überkühlt in Schnitten schneiden



### Früchtelebkuchen glasiert

- | 30 dag Zucker
  - | 4 Eier
  - | 6 EL Milch oder Schlagobers
  - | 60 dag Roggenmehl
  - | 1 Pkg Backpulver
  - | Vanille, Zimt und Nelke
  - | 30 dag Rosinen
  - | 20 dag Nüsse gerieben oder gehackt
  - | 16 dag Aranzini
  - | 10 dag Honig
  - | 10 Butter zerlassen
- Alles vermengen und auf ein Backblech streichen, 170° ca. 45 Minuten backen

Noch warm mit Zitronenglasur – 20 dag Staubzucker und 4 EL Zitronensaft und 6 Tr. Orange in love oder ausgekühlt mit Schokoladeglasur welcher ebenfalls 6 Tr. Orange in love beigegeben wird überziehen.



### Apfel-Marzipan-Torte mit Zimt/Orange Aroma

Teig:

- | 20 dag Dinkelvollmehl
  - | 5 dag Hirsemehl
  - | 5 dag Rohrzucker
  - | 10 dag gemahlene Nüsse
  - | 5 Tr. Capri-Öl
  - | Salz
  - | Vanille
  - | 15 dag Butter
  - | 2 Tr. Zimt/Orange Öl
  - | Milch, Mandelmilch oder Reismilch
  - | 15 dag Butter oder Bio-Asan Margarine
- Teigzutaten miteinander zu einem glatten Mürbteig verkneten. Kurz ruhen lassen.

Belag:

- | ca. 4 Stk. Äpfel
- | Zitronensaft
- | 20 dag Marzipan
- | 2 Stk. Eier
- | Zimt
- | 1 Prise Rohrzucker
- | 1 Tr. Bergamotte-Öl
- | etwas Marmelade
- | Mandelblättchen zum Bestreuen
- | 15 dag Sahne, Sojaquisine oder Mandelquisine
- | 2–3 Tr. Vanilleextrakt oder Naturvanille

Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und vierteln; mit Zitronensaft bestreichen und die Äpfel mit einem Messer einschneiden (Fächerförmig) oder in Würfel schneiden. Marzipan raspeln und mit der Sahne, Eier, Rohrzucker und den Gewürzen verrühren.

Den Teig nun in eine Tarteform oder in eine Tortenform geben und gleichmäßig am Boden und ca. 3 cm an den Seitenrändern auslegen.

Äpfel mit der Fächerseite nach oben auf dem Tortenboden verteilen, den Guss darüber gießen und mit Mandelblättchen bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 180 Grad etwa 45 Minuten backen. Anschließend noch mit glatt gerührter Marmelade bestreichen, damit sie schön glänzt.

**Tipp:** Schmeckt auch sehr lecker mit Birne oder Quitten zubereitet.

### Dinkel-Karotten-Baguette mit Mandeln

- | 75 dag Dinkelvollkornmehl
- | 1 W. Germ
- | ca. 450 ml warmes Wasser
- | 2–3 Esslöffel Bio-Nussöl Mediteran Würzöl von Vegaroma
- | 1–1/2 Tl. Salz
- | 10 dag Mandeln ganz
- | 1 Große Karotte geraspelt

Dinkelvollkornmehl mit Salz und Öl miteinander vermischen. Germ in wenig warmen Wasser auflösen und anschließend zur Mehlmasse geben.

Alles mit dem Rührgerät und dem Knethaken unter langsamen Zufügen von warmen Wasser zu einem glatten Teig kneten. Mandeln und Karotten hinzufügen und nochmals gut durchkneten.

Den Teig an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig in 3–4 Teile teilen. Jeden Teil zu einer Stange formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Nochmals ca. 5–10 Minuten gehen lassen. Anschließend im Backofen bei ca. 175 Grad Heißluft ca. 30 Minuten goldgelb backen.

**Tipp:** Kann auch mit Cashewkerne oder Walnüsse zubereitet werden.

### Kürbiskernaufstrich

- | 250 g Magertopfen
- | 1 EL Sauerrahm
- | 2–3 EL Kürbiskernöl
- | 3 EL Kürbiskerne gehackt
- | 1 Knoblauchzehe
- | Salz

Alles gut verrühren und gut abschmecken – abschließend mit 1 gtt „Rosmarin“ verfeinern. Es können auch weniger gehackte Kerne verwendet werden und stattdessen mehr ganze als Garnitur.

### Lippenstift-Pflegestift

- | 15 g Jojobaöl
- | 4 g Bienenwachs
- | 2 g Carnaubawachs
- | 2 g Sheabutter
- | Ev. äth. Öl oder Lebensmittelfarbe

Zutaten im Wasserbad erhitzen, bis alles geschmolzen ist, abkühlen lassen, ev. Aromen und Farbe hinzugeben, anschließend in die Lippenpflegehülsen abfüllen – Stifte für ca. 2h stehend in den Kühlschrank geben



### Blutorangendrink

- | 500 ml Blutorangensaft
- | 200 ml Apfelsaft
- | 3 TL Orangen-Bergamott – honig kann ersetzt werden
- | 2 Tropfen ätherisches Bergamotteöl und
- | 1 Tropfen Vanilleessenz oder ätherisches Orangenöl
- | Saft 1/2 Zitrone

Der Saft mit dem Würzhonig kräftig im Krug verrühren und kühl servieren.

Die Gläserränder in Zitronensaft eintauchen und anschließend in Kristallzucker tunken, hier trinkt das Auge mit. Wer auf Süß ganz verzichten will, kann als Abschluss ein Cocktail Tomatenmix genießen.

### Buchempfehlung

Der ideale Einstieg in die Aromatherapie – praxisnah und anschaulich!  
**PRAXIS AROMATHERAPIE**

- Übersichtliche Steckbriefe vermitteln Ihnen mehr als 100 bewährte Öle: Botanik, Herkunft, Wirkungen, Nebenwirkungen und Anwendungsbereiche.

- Grafische Modelle zeigen Ihnen klar, wie Sie aus der Zusammensetzung der Öle die Wirkungen auf Körper und Psyche ableiten.

Mit zahlreichen Indikationen für eine Behandlung ausschließlich mit ätherischen Ölen oder komplementär zu anderen Therapieformen und vielen bewährten Rezepturen.

### Praxis Aromatherapie

Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen

Monika Werner  
Ruth von Braunschweig

4., überarbeitete Auflage



## Buchempfehlung

### Ein österreichischer „Klassiker“ AROMAPFLEGE HANDBUCH

Leitfaden für den Einsatz ätherischer Öle in Gesundheits-, Krankenpflege- und Sozialberufen

Die jahrelange berufliche Erfahrung der drei Autorinnen als diplomierte Gesundheits- und Krankenschwestern in den unterschiedlichsten pflegerischen Tätigkeitsbereichen, gepaart mit deren umfangreichen Fachwissen zum Thema Aromapflege, haben ein Lehrbuch entstehen lassen, das Ihnen aufzeigen wird, wie Sie die Aromapflege effizient, verantwortungsvoll und sicher als komplementäre Pflegemethode zum Wohl Ihrer Klienten in Ihren Pflegealltag integrieren können. Sie haben umfangreiches Fachwissen und beeindruckende Erfahrungsberichte aus den unterschiedlichsten Bereichen zusammengetragen, um den Anteil beweisgestützter Anwendungen im Bereich Aromapflege aufzuzeigen.



### Massageöl

- | Exotische Würze | 5 Tr. Sandelholz
- | 3 Tr. Linaloe Holz | 2 Tr. Vanille
- | 2 Tr. Patchouli | 2 Tr. Rosengeranie
- | 1 Tr. Ingwer | ad 50 ml fettes Öl

Alles gut verrühren und gut abschmecken – abschließend mit 1ggt „Rosmarin“ verfeinern. Es können auch weniger gehackte Kerne verwendet werden und stattdessen mehr ganze als Garnitur.

### Kartoffelkürbispüree mit Bayaroma

- | 500 g mehlig Kartoffeln
- | 1 Lorbeerblatt
- | 300 g weiches Kürbisfleisch gelingt auch mit Karotten
- | 100 ml Sahne
- | 1 Prise Muskat kann mit ätherischem Muskatöl verstärkt werden
- | 1–2 Tropfen ätherisches Bayöl
- | 1 TL Sahne
- | 1 TL Bergamotte-Muskatellersalbeisalz oder Kräutersalz
- | 1 Prise Rosenpaprika
- | Pfeffer aus der Mühle
- | 1 EL Sonnenblumenöl oder Butter

Kartoffeln waschen und im Dampf mit einem Lorbeerblatt garen, sie anschließend pellen und sie durch eine Presse drücken. Das Kürbisfleisch fein reiben und in einer Pfanne in Sonnenblumenöl andünsten. Paprika, Muskatpulver und das Aromasalz darunter rühren und mit Sahne ablöschen und aufkochen, solange bis das Kürbisfleisch weich ist, eventuell wenig Gemüsebrühe nachgießen. Kartoffelpüree dazurühren und erwärmen. Muskat und Bayöl in dem Teelöffel Sahne emulgieren und unter das Püree kräftig einrühren, eventuell mit Pfeffer und Aromasalz noch etwas nachwürzen.

Das Püree wird durch einen Spritzbeutel auf den Teller dekorativ aufgespritzt.



### Möhren-Koriander-Brötchen

- | 200 g Möhren
- | 3 EL grob gehacktes Koriandergrün
- | 500 g Backmischung für Vollkornbrot
- | 1/2 TL Salz

Möhren grob raspeln. Möhren, Koriandergrün, Backmischung, Salz und 320 ml warmes Wasser in einer Schüssel mit dem Knethaken der Küchenmaschine verkneten bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen. Den Teig mit bemehlten Händen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und zu einem 25 x 20 cm großen Fladen formen. Mit einer Teigkarte senkrecht 3, waagrecht 4 Linien tief eindrücken, sodass 20 Quadrate (à 5x5 cm) entstehen. Teig weitere 30 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen. Dabei einen tiefen Teller mit kochendem Wasser in den Ofen stellen.

### Dillerleisahne zu Kohlrabistreifen

- | 500 g Kohlrabi
- | 150 ml Sahne
- | 1/2 Zitrone
- | 1/2 Bund frisches Dillkraut oder Fenchelgrün
- | 1 EL Dillerleiwürzöl oder
- | 2 Tropfen ätherisches Dillöl
- | 1 Prise Aromasalz oder Meersalz

Sahne und Zitronensaft mit einem Pürierstab leicht schaumig mixen, das Würzöl oder das ätherische Öl darin emulgieren und mit dem fein geschnittenen Dill und dem Aromasalz abrunden. Kohlrabi schälen und in feine Streifen raspeln. Die Kohlrabistreifen gut mit dem Dressing vermengen, falls nötig nach aromatisieren und auf dem Teller anrichten. Etwas frisches Dillgrün zu Verzierung oben auflegen.

